© Drogues Info Service - 12 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Quel comportement adopter ?

Par Profil supprimé Postée le 30/05/2010 04:52

> Bonjour,
> Depuis de longues années je discute du sujet "drogue" avec mon fils. Il a aujourd'hui 19 ans.
> Je sais qu'aujourd'hui un grand nombre de drogues sont facilement accessibles en boite ou dans des soirées.
> J'ai aussi conscience qu'un grand nombre d'adolescents fume de l'herbe pour le fun. J'en ai fréquement discuté avec mon fils. Je suis attentive a tout ce qui le concerne, enfin j'essaye. J'ai toujours essayé de garder la discution ouverte. J'ai toujours abordé la sujet en disant qu'entant que maman s'est mon devoir de le mettre en garde. Il m'a toujours affirmé qu'il ne fumait pas d'herbe.
> J'ai découvert des mégots de pétars dans la boubelle de sa chambre.
> Je ne sais pas comment aborder le sujet sans qu'il est l'impression que je fouille dans ses affaires, ou que je l'espionne. Je ne voudrai pas qu'il se cache ou qu'il cherche après à dissimuler les preuves. Je ne veux pas rentrer en guerre ni rompre la discution
> Que dois je faire, comment m'y prendre.
> Je suis convaincue que mon fils fume de l'herbe régulièrement, peut être tous les jours.
> Son comportement à mon égard n'a pas changé. Rien dans son comportement, dans ses habitudes n'a changé. Il me tiens au contraire des discours du genre: "ne te fais pas de soucis pour moi, j'ai la tête sur les épaules. Arrête tes paranos".
> Il n'empêche que je reste attentive.
> Grâce à cette atention, j'ai découvert à plusisieurs reprises dans la poubelle de sa chambre des mégots de pétar.
> Partout sur les site il est recommandé de prendre conseilles auprès de spécialistes.
> Je souhaites avoir des conseilles de spécialistes sur le comportement que je dois adopter sans briser une certaine confiance.
> Merci

Mise en ligne le 31/05/2010

Bonjour,

Il semble en effet très important de ne pas "rentrer en guerre" et de maintenir le dialogue avec votre fils. Cela dit, le mieux serait sans doute de lui dire ouvertement que vous avez découvert des mégots de joints dans sa chambre.

Il est probable qu'il soit alors sur la défensive. Comme vous le supposez, il va se sentir espionné, et cela à juste titre. Mais si vous mentiez à ce sujet ou si vous déformiez la réalité, il ne serait pas cohérent d'attendre qu'il soit franc avec vous.

Tentez d'assumer vos inquiétudes à son sujet et votre désir de contrôler ses comportements. Expliquez-lui que cela vous semble être votre devoir de mère et que vous avez peur pour lui. Éloignez la culpabilité et parlez-lui avec vos émotions, il sera alors plus à même de vous entendre.

Par la suite, essayez peu à peu de vous décaler de la question du cannabis et de cette quête de preuves. Il ne vous dira sans doute jamais la vérité à ce sujet, car il sait que cela vous inquiète. Il vous demande de ne pas vous faire de soucis. En d'autres mots, de lui faire confiance.

Ayez confiance, non pas forcément en tout ce qu'il vous dit, mais en ses capacités à réaliser peu à peu les vrais enjeux d'une consommation de drogue et à trouver ses propres solutions pour s'équilibrer et s'épanouir. Ne perdez pas de vue que c'est essentiellement en expérimentant que nous apprenons le mieux. Les bons conseils n'ont que peu d'impact. Nous avons souvent besoin de nous égarer avant de trouver qui nous sommes et ce que nous voulons vraiment.

S'il fume régulièrement, cela peut être le signe de préoccupations, voire d'angoisses ou de stress importants. Peut-être aussi de difficultés à dormir. Il aurait alors besoin de votre soutien, et non pas de votre contrôle et de vos mises en garde. Si vous pouvez discuter ouvertement avec votre fils, alors allez au-delà des généralités au sujet des drogues et de leurs risques.

Abordez les raisons de la consommation de votre fils, beaucoup plus que ses comportements. S'il ne veut pas en parler, ne vous en formalisez pas. Montrez-lui au contraire que vous êtes capable de respecter son intimité. Vous pourrez toujours y revenir par la suite, de façon informelle, en lui tendant des perches et sans chercher à tout prix à obtenir une réponse. Cela peut l'aider à réfléchir de son côté à ses éventuelles difficultés et à ce qu'il ressent. Laissez-lui le temps dont il a besoin pour cela.

Si vous réussissez à calmer votre inquiétude, il le sentira et vous parlera peut-être plus spontanément des choses importantes à ses yeux. Restez attentive comme vous l'êtes déjà, oui, mais soyez surtout attentive à ses états d'âme. Marquez votre présence, votre capacité d'écoute et de soutien, sans être intrusive. Marquez aussi clairement vos limites, ne cherchez pas à être une mère parfaite, car ce n'est qu'une façade et il est difficile de parler de ses propres fragilités à quelqu'un qui ne montre pas les siennes.

Pour vous aider à trouver la bonne distance, nous vous invitons à contacter la structure ci-dessous. Il s'agit d'un centre en alcoologie qui s'occupe aussi des problèmes liés aux consommations de tabac et de cannabis. Un accueil y est réservé aux parents de jeunes consommateurs. Vous pourriez parler avec le ou la psychologue des comportements à adopter, mais aussi de vos sentiments d'inquiétude, de culpabilité, voire d'impuissance et de colère. Cela vous permettrait de retrouver votre sérénité intérieure. Il serait alors plus facile de vous adapter face aux difficultés et de rester réellement présente dans la relation à votre fils.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec la structure suivante :

CSAPA Association Addictions France

2, place Casimir Périer
Immeuble Casimir Périer
10000 TROYES

Tél : 03 25 49 44 44
Site web : www.addictions-france.fr
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

Voir la fiche détaillée